

Lo que hago:

- Todavía me enojo. Hay tantas cosas de las que no estoy seguro.
- Muchas veces estoy tímido.
- Puedo decir “¡Te odio!” o “¡No te quiero!” especialmente a mi mamá.
- Podría tartamudear o mordirme las uñas.
- A veces culpo a otros niños de lo que hago. Puedo culpar incluso a mis amigos imaginarios.
- Podría fastidiar a mis hermanos y hermanas y romper sus juguetes.
- Tal vez no dejaría que uno de mis compañeros de juegos se uniera a mi grupo.
- Podría querer ver o tocar el cuerpo de los adultos.
- Podría tener miedo de las cosas que veo:
Personas cuya piel es de otro color
Máscaras
La obscuridad
Los animales
Que mamá y papá me dejen solo por la noche.

Cómo mantenerme seguro:

- Como los niños de tres años de edad desean hacer lo que es correcto, es un buen momento para enseñarme las reglas de seguridad para el tráfico de las calles y las vías de entrada para las casas, los lugares seguros para jugar, los peligros del fuego como los fósforos; el meterme cosas en la boca (¡en las orejas o la nariz!). Se un buen modelo para mi cruzando las calles con seguridad.
- En el automóvil, dame un buen ejemplo y ponte tu cinturón de seguridad. Llévame en una silla certificada para vehículos y no me dejes nunca solo en el automóvil.
- Dame espacio para ser independiente. Por un rato, puedes dejarme solo en un patio cercado.
- Asegúrate de decirme a donde puedo ir solo y cuando deba pedirte permiso antes.
- Mantén los medicamentos, limpiadores y desinfectantes fuera de mi alcance.
- Cuando tenga tres años de edad, necesitaré un examen general médico, para asegurar mi bienestar.

Esta información enuncia actividades y signos normales de crecimiento y desarrollo que la mayoría de los niños realizarán y tendrán durante este período. Si tiene alguna pregunta que hacer sobre la actividad, el crecimiento o el desarrollo de su pequeño, póngase en contacto con su proveedor de atención médica o el departamento de salud local.

Es importante que los niños tengan exámenes médicos regulares a las dos semanas, los 2, 4, 6, 9, 12, 15 y 18 meses, los 2, 3, 4, 5, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18 y 20 años de edad. Si desea información sobre la cobertura médica, póngase en contacto con la oficina local de servicios de la comunidad. Si tiene cupones médicos, pídale a su doctor o proveedor de atención médica para un examen de “niños sanos” o EPSDT.

Cómo crezco



3
años
de edad

Mi desarrollo:

- Ya como sin ensuciar tanto, pero todavía derramo un poco las cosas. Puedo verter de una jarra pequeña.
- Puedo desatarme los cordones de los zapatos, desabotonarme la ropa, quitarme los zapatos y los pantalones. Necesito ayuda para abotonarme la ropa y atarme los cordones.
- Tal vez comience a dormir toda la noche sin mojar la cama. Puedo utilizar el baño bastante bien durante el día.
- Puedo dar mi nombre y mi sexo cuando me lo preguntan. Hago preguntas tales como: “¿Qué es esto?”, “¿Para qué?” y “¿Dónde?”
- Hago preguntas cuya respuesta ya conozco. Todas estas me ayudan a desarrojar mi lenguaje.
- No tengo mucho control sobre mis emociones. Podría tener miedo, mostrarme envidioso, o tener berrinches.
- Estoy aprendiendo a hacer las cosas por turnos y compartir objetos.
- Puedo copiar un círculo y dar el nombre de uno o dos colores.
- Mi modo de hablar debería ser comprensible para personas de fuera de la familia. Ahora digo “sí” además de “no”.
- Los amigos se están volviendo importantes para mí y mi mamá es muy especial.

- Quiero aprender más sobre el mundo que me rodea.
- Tengo un poco más paciencia que hace un año. Soy mas condescendiente. Puedo esperar un poco para recibir algo que deseo.
- Podría tener compañeros de juegos imaginarios. Las cosas que me imagino son a menudo muy reales para mí.
- Estoy muy consciente de mi cuerpo. Tengo curiosidad sobre las diferencias entre los niños y las niñas, tanto en lo físico como en las cosas que hacemos.

Cómo puedes ayudarme a aprender:

- Puedo comer junto con mi familia la mayoría de las veces y no deben preocuparse demasiado de si como o no como.
- Me ayuda si puedo descargar mi furia hacia un juguete, por ejemplo, como dándole palmadas a un osito de peluche, o dándole puñetazos a una bolsa de trapos. También recuérdame que use palabras para indicar lo que siento.
- Si en casa juegas conmigo pretendiendo "ir al doctor," antes de que tenga que visitar la clínica. Tal vez esto me ayude a estar mas alegre cuando necesite ir al médico.
- Asegúrate de decirme que estoy haciendo un buen trabajo.

- Ayúdame a aprender lo que desees que yo haga y no solamente lo que no quieras que haga, por ejemplo, “Los sofás son para sentarse en ellos y los pisos para caminar”.
- Tengo mucha curiosidad por sobre diferencias entre los niños y las niñas. Házme saber que puedo hacer preguntas, pero que no debo hacer otras cosas como – mirar por debajo de las puertas en los baños públicos.
- Si tartamudeo, trata de no prestarle atención de ello. No me digas que soy tartamudo. Dame mucho tiempo para hablar. Escucha con atención para que yo sepa que desees escuchar lo que quiero decirte.
- Aun cuando te amenace, diciéndote que no te quiero, déjame saber que me amas de todos modos.
- Léeme cuentos.
- Me gustan los libros con muchas imágenes, las pinturas, los bloques, los rompecabezas (comienza con los de 4 piezas) y las ropas para representar personajes. Me gustan las cosas a las que pueda treparme, o a través de las que pueda pasar.
- Dame muchas oportunidades para ayudar. Me puedo limpiar el trasero, colgar la toalla y vestirme solo, poner servilletas en la mesa y doblar ciertas ropas.
- Dame oportunidades para jugar con otros niños.



Dear Colleague,

The Washington State Department of Health (DOH) is pleased to provide camera-ready art for printing this educational material. To ensure that the original quality of the piece is maintained, please read and follow the instructions below and the specifications included for professional printing.

- **Use the latest version.** DOH materials are developed using the most current information available, are checked for clinical accuracy, and are field tested with the intended audience to ensure they are clear and readable. DOH programs make periodic revisions to educational materials, so please check this web site to be sure you have the latest version. DOH assumes no responsibility for the use of this material or for any errors or omissions.
- **Do not alter.** We are providing this artwork with the understanding that it will be printed without alterations and copies will be free to the public. Do not edit the text or use illustrations or photographs for other purposes without first contacting us. Please do not alter or remove the DOH logo, publication number or revision date. If you want to use a part of this publication for other purposes, contact the Office of Health Promotion first.
- **For quality reproduction:** Low resolution PDF files are intended for black and white or color desktop printers. They work best if you are making only one or two copies. High resolution PDF files are intended for reproducing large quantities and are set up for use by professional offset print shops. The high resolution files also include detailed printing specifications. Please match them as closely as possible and insist on the best possible quality for all reproductions.

If you have questions, contact:
Office of Health Promotion
P.O. Box 47833 Olympia, WA 98504-7833
(360) 236-3736

Sincerely,
Health Education Resource Exchange Web Team